13.056 Zeleninový rezeň so sójovou drvinou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
sójová drvina			0,90	0,90	1,20	1,20	1,50	1,50
koreňová zelenina			6,00	4,80	7,00	5,60	9,00	7,20
olej			2,80	2,80	3,50	3,50	4,00	4,00
vajcia			35	1,75	40	2,00	45	2,25
strúhanka			0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35
soľ			0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
ochucovadlo			0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
mlieko			1,00	1,00	1,50	1,50	1,60	1,60
múka hladká			0,80	0,80	1,00	1,00	1,50	1,50
hmotnosť porcie v g			95		115		135	

Receptúra

Výrobný postup

Sójovú drvinu necháme namočiť vo vode. Koreňovú zeleninu očistíme, umyjeme, pokrájame na kocky a udusíme na l/5 oleja. Zomelieme spolu so sójovou drvinou. Pridáme 1/3 vajec, strúhanku na zahustenie, soľ, ochucovadlo a mleté čierne korenie. Z takto pripravenej hmoty tvarujeme rezne, ktoré namáčame v cestičku pripraveného z mlieka, múky a 2/3 vajec. Vyprážame vo zvyšnej časti rozpáleného oleja po oboch stranách do zlatista.

Príloha: zemiaková kaša, zeleninové šaláty alebo kompót.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	1452	348	4,88	30,4	17,2	13,5	2,0	63,9	1,6	0,403	0,1	0,1	17,6	0,8
C	1807	434	5,94	37,8	21,5	16,9	2,4	80,4	1,9	0,489	0,1	0,1	21,3	1,0

D	2139	513	7,33	43,3	24,5	22,9	3,1	97,5	2,4	0,617	0,1	0,2	27,1	1,2